

◇学外学術・広報活動

[はじめに]

教育・研究を目的とした大学附属機関である栄養クリニックは、一般市民に食生活や健康に関する情報提供を行うだけでなく、専門領域の機関や施設から出張講演や取材等の要請があれば、大学での研究成果を社会に広く還元する学術・広報活動の一環として受け入れている。

本年度は、下表に示すように依頼講演9件、出展2件（中信はp.54、大学祭はp.35に記載）、新聞・冊子取材3件（食with関連はp.8に記載）、奈良女子大学見学会2回、研究発表1回、共催事業3回を実施した。なお、年度末には栄養クリニック監修「料理レシピ」の料理本を発行する予定になっている。

実施日時	依頼内容/講演・講師/取材題目・執筆者	対象者/取材社	開催場所
4月27日	本願寺参拝教化部・日曜講演会 講演「食事は健康な心と体の架け橋」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	一般参拝者 約50名	本願寺聞法会館
5月19日	奈良女子大学生活環境学部食物栄養学科と 本学食物栄養学科との見学・交流会 学生、教員による講演と当栄養クリニック 活動報告、分野別両校交流会	奈良女大学生9名、 教員2名、本学学生 15名、教員2名参加	当栄養クリニック
5月24日	藤陵会第10回全国支部長会ワークショップ 講演「美しく、健やかに ～健康長寿をめざした食事～」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	藤陵会本部役員/ 全国支部長 約90名	本学K校舎、 学生会館会議室
5月24日	「京都リビング・6月号」取材 海藻を日々の食卓に ビタミン、ミネラル、 食物繊維たっぷり 執筆：副栄養クリニック長 木戸詔子	月刊新聞・リビング 京都中央、京都東南、 香川、愛媛版に掲載	
6月7日	第14回栄養心理カウンセリング・シンポジウム 講演「調理学と栄養カウンセリング」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	栄養心理カウンセリ ング学会会員 約40名	当栄養クリニック
7月18日	介護老人施設 茶山の里 講演：夏バテ防止の食事 講師：指導員 日野千恵子	施設入居者 約30名	介護老人施設 茶山の里

9月16日	奈良女子大学／奈良市協賛・栄養クリニック 設立に向けて当栄養クリニック見学会 講演「京都女子大学栄養クリニックの取 り組み（設立準備、活動内容、展望）」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	奈良女子大学教員・ 学生、奈良市健康福 祉課職員 8名	栄養クリニック
10月19日	京都女子大学同窓会奈良支部会 講演「美しく、健やかに ～健康長寿をめざした食事～」 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	同窓会奈良支部会員 約30名	奈良橿原プリンス ホテル
10月19日	本願寺参拝教化部・日曜講演会 講演「健やかな高齢期の食事」 講師：指導員 日野千恵子	一般参拝者 50名	本願寺聞法会館
12月発行	京都女子大学発行：受験生応援 Book コラム：栄養クリニックの先生がすす めの「受験にピッタリの夜食」 担当：栄養クリニック指導員	京都女子大学受験生	
12月6日	NPO法人 助け合いグループ りぼん 講演：高齢者にとっての食事 ～高齢者の食事のあり方、簡単に できる調理のあれこれ～ 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	りぼんの会員、専門 家、市民一般 約80名	東山区社会福祉協 議会 障害者・ふ れあい館
12月7日	第13回日本栄養改善学会近畿支部学術総会 共同研究発表：耐糖能異常群と正常群にお ける食嗜好傾向の違いについて 指導員 日野千恵子	学会参加者	京都女子大学
1月1日号	本願寺新報新年号取材 お餅で cooking レンジで簡単！ 栄養 たっぷり！ 担当：副栄養クリニック長 木戸詔子	本願寺新報掲載 全国版	
1月9日～ 1月31日	京都女子大学×ウェスティン都ホテル京都 共催「新春コラボレーションスイーツ」の 学生応募作品の審査・監修 担当：指導教員 中山玲子 副栄養クリニック長 木戸詔子	ウェスティン都ホテ ル京都の製菓販売	ウェスティン都ホ テル「メイフェア」 「駅カフェ・メイ フェア京都ステー ション」
1月20日	毎日テレビ取材 ちちんぷいぷい 「セロリの栄養」	電話取材	
2月25日	京都女子大学附属小学校育友会 講演：骨粗鬆症を予防する親と子の健康 な体づくり 講師：副栄養クリニック長 木戸詔子	附属小学校育友会 会員 約50名	栄養クリニック
10月9日 3月19日	NPO法人・骨を守る会との共催・料理教室 担当：指導員 中村智子	骨を守る会会員 20名×2回	栄養クリニック

下記にその一部を紹介する。

奈良女子大学との交流会

平成24年度から継続の奈良女子大学訪問があり、両校体学院生2名と前栄養クリニック長・田中教授から臨床現場での管理栄養士への期待に関するミニ講義を実施し、副栄養クリニック長から当栄養クリニックの活動実態について紹介し質問を受けた。その後、両校学生の自己紹介、施設見学を行い、臨床、企業、研究、教育の4分野に両学生が分かれてフリートークの交流会を開催した。また、奈良女大生の骨密度を本学学生が測定し、その結果説明を行った。奈良女子大生の感想を下記に紹介する。

- ・奈良女大は基礎研究の毛色が強いが、京女大は管理栄養士として社会に出た際に役立つ知識・技術の育成に重点を置いた素晴らしい教育を実施しており、栄養クリニックでの一般市民との関わりをもつ経験が想像以上にできていてうらやましいと思いました。
- ・素晴らしい施設である栄養クリニックに参加できる一般市民も、学生ボランティアにも大変魅力的な施設であると思います。大学の研究成果や栄養情報をさまざまな形で、社会に還元でき、人々の健康やQOLの向上役立てていること、学生の中から一般に市民に接する機会が多く、コミュニケーション力を付ける実践教育の素晴らしさに感銘を受けました。
- ・この交流会に参加し沢山の情報が得られ、よい刺激を受けました。同じ夢を持つ京女生との意見交換、先生からの管理栄養士の研究の進め方や豊富な経験をもつ管理栄養士の先輩から貴重な話を聞け、将来の仕事に対する有益な情報が得られ、とても新鮮な気持ちで楽しく過ごすことができ感謝しています。



新聞・冊子取材

上の一覧表に示すように、リビング京都に「海藻の栄養」、本学受験生対象の冊子に「夜食レシピ」、本願寺新報に「お餅レシピ」の取材を受け、下記のような記事が掲載された。

LIVING

海藻を日々の食卓に

ビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり

Aonori, Mazuku, Hijiki, Wakame

ワカメ、モズク、アオノリ、なまじみの海藻。かといふと聞かぬ。実は、栄養が豊富で、食材なんでも増えて、ミミりがちなこれ日の食事に添えて、元気にしよう。

何かとお餅が気になる時期到来。本紙でもおなじみの木戸先生に、お餅を使ったレシピを教えていただきました。電子レンジを活用した簡単おいしい時短レシピですので、ぜひ挑戦してみてください。

京都女子大学栄養クリニック 木戸 超子 先生

25分 白菜餅の野菜キムチあんかけ

2人分

【白菜餅】
角餅…2個 (100g)
干し椎茸…6g (2個ほど) 白菜…40g×4枚
ごま油…小さじ1

【野菜キムチあん】
大根…40g
ニンジン…20g
ニラ…20g
しめじ…40g
ごま油…小さじ1
糖…大さじ1

①水+椎茸戻し汁…400ml
鶏がら濃縮スープ…小さじ2
醤油…小さじ1
キムチの漬…大さじ1
糖…大さじ1
片栗粉…大さじ1

お餅でCOOKING

レンジで簡単！おいしい！栄養たっぷり！

15分 ドライフルーツのミルク餅

2人分

角餅…4個 (200g)
ドライフルーツ…50g
①コンパッスミルク…50g
砂糖…大さじ2
片栗粉…大さじ3

①ドライフルーツを乾しておく。
②コンパッスミルクと①を入れ、ラップをふわっとかけ、電子レンジ600Wで3分加熱。ゴム棒で全体が固らなくなるまで裏で返す。

10分 黒豆入り芋餅きな粉まふし

2人分

角餅…2個 (100g)
水…大さじ2
砂糖…大さじ1
塩…少々
さつまいも…200g
黒豆…50g
①きな粉…大さじ3
砂糖…大さじ1.5

①さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにして水にさらし、ボリ鍋に入れ水大さじ3 (分熱外) を加えて、電子レンジ600Wで4~5分加熱。袋の上から叩きつぶす。
②コンパッスミルクと①を入れ、ラップをふわっとかけ、電子レンジ600Wで3分加熱。ゴム棒で全体が固らなくなるまで裏で返す。

ワカメのタンパク質は肉や魚に並ぶほど優秀

ワカメは、海藻の中でも、タンパク質、ミネラル、食物繊維が豊富で、栄養が豊富で、食材なんでも増えて、ミミりがちなこれ日の食事に添えて、元気にしよう。

ワカメは、海藻の中でも、タンパク質、ミネラル、食物繊維が豊富で、栄養が豊富で、食材なんでも増えて、ミミりがちなこれ日の食事に添えて、元気にしよう。

3. 京都女子大学栄養クリニックの先生がおすすめの「勉強中にピッタリの夜食」

1人分 104kcal

美肌＆冷え症解消のひじきを補給！ 枝豆とひじきのおにぎり

材料(おにぎり8個分)

冷凍枝豆 25g、水 大さじ1、酒 大さじ1/2、人参 15g、顆粒だし 小匙1/2、ひじきの煮物 65g、ごはん 400g

作り方

- ①冷凍枝豆は解凍して豆を取り出しておく。
- ②人参は長さ1.5cm位の細い千切りにする。
- ③鍋に水、酒、顆粒だし、②を入れ、ひと煮立ち後に①を加え、水がなくなるまで煮る。
- ④ひじきの煮物を加え全体を混ぜる。
- ⑤ご飯に④を混ぜ、8個のおにぎりにする。

1人分 331kcal

心も体もホカホカの 豆乳うどん

材料(1人分)

冷凍うどん 1玉 (200g)、プロコンリー 30g、パプリカ 15g、ベーコン 1/2枚、固形コンソメ 1/2個、水 100ml、調整豆乳 100ml、※粉チーズ お好みで

作り方

- ①プロコンリーは小袋に分け、パプリカは太めのせん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②冷凍うどんはゆがいておく。
- ③水100mlを鍋にわかし、①を入れ、火が通ったら固形コンソメを加える。
- ④③に豆乳と②のうどんを入れて、湯まれば完成。好みて粉チーズをかけて頂く。

講演活動：NPO 法人 助け合いグループ りぼん 講演「高齢者にとっての食事 ～調理のあれこれ～」

本年度初めて東山区にある NPO 法人 りぼん より講演依頼を受け、高齢者の望ましい食事の基本的な考え方、不足しがちな栄養素が摂れ、簡単に作れ、経済的で、美味しく、一人暮らしの少量調理などが実践しやすいレシピを紹介し、以下のような感想をいただいた。

- ・大変分かり易い講演で、食事を楽しくする事の大切さを具体的に説明されたので理解でき、参加してよかった。
- ・これまでの思い込みで間違いを指摘していただき感謝。
- ・すごく勇気が湧きました。実践したと思います。
- ・自分だけでなく、高齢の両親にも実践したいことが沢山聞けてよかった。年に3～5回聴きたい話でした。
- ・具体的な調理法が沢山で実践でき、食べることが健康に生きることにつながっていることの認識を改めて実感。
- ・誤嚥、認知症、糖尿病や運動などの話も聞きたい。
- ・今日、参加できてよかった。続きをもっと聞きたい。

(木戸詔子)



共催事業：京都女子大学×ウェスティン都ホテル京都共催「新春コラボレーションスイーツ」

ウェスティン都ホテル京都より、京都女子大学とのコラボレーションスイーツ「家族にも安心して食べてほしい新春スイーツ」の共同制作の協力依頼があり、食物栄養学科学生に募集をし、9月中旬に11名12作品の応募があった。コラボの目的は、1. 地域との共生と地域貢献：コラボスイーツにより地域の人々の生活、家族団らんのひとときに潤いをもたらし、学生の将来につながる商品開発、発表の機会の提供。2. 学生の自由な発想、アイデアと、ホテルパティシエのプロの知識と経験のコラボレーションによる斬新なスイーツ文化の発信、新しい文化の発信、であった。

第一次書類選考、次いで都ホテル高橋パティシエに試作をいただき、試食等を経て、最終的に3作品（写真）が商品化され、平成27年1月9日～31日（23日間）ウェスティン都ホテル京都1Fティールーム「メイフェア」および同ホテル駅カフェ京都駅メイフェアステーションにて販売された。

選ばれた3作品は写真上から「京豆腐のレアチーズケーキ」（3回生 島川裕子さん）、「黒豆と栗の抹茶エクレア」（3回生 畑中美佑さん）「春のおとずれ～白あんと木苺のムース～」(4回生 眞塚ありささん)。いずれも感性豊かで、新春、京都、健康をイメージさせ、大変おいしく、大変好評であった。都ホテルにリーフレットの作成や、情報雑誌・HPへの掲載等もいただき、また、1月12日には同ホテルで表彰式も開催していただいた。コラボ企画で商品化・販売された経験は、学生たちの大きな自信につながったと思われる。（中山玲子）

